5.003 Polievka ruský boršč
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	20,00	20,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
bravčové plece	0,50	0,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
hovädzie zadné	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
smotana	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
mrkva	0,50	0,40	0,60	0,48	0,60	0,48	0,70	0,56
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
cvikla	1,00	0,80	1,00	0,80	1,00	0,80	1,00	0,80
kapusta hlávková	1,30	1,05	1,80	1,45	2,30	1,85	2,80	2,25
rajčiakový pretlak	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
kapusta kyslá b. n.	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50
bobkový list	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
citrón	0,30	0,12	0,30	0,12	0,30	0,12	0,40	0,16
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,11	0,11
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
zemiaky	2,00	1,40	2,00	1,40	2,20	1,54	2,50	1,75
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	10		12		12		15	

Receptúra

Výrobny postup

Umyté pokrájané mäso zalejeme vodou, osolíme, pridáme bobkový list a varíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, umytú, očistenú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, umytú pokrájanú hlávkovú, kyslú kapustu, očistené, umyté na kocky pokrájané zemiaky a rajčiakový pretlak. Keď je kapusta mäkká, pridáme uvarenú cviklu. Hladkú múku opražíme na sucho, zalejeme vodou a pridáme do polievky. Dochutíme soľou, citrónovou šťavou, cukrom, smotanou a povaríme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	326	78	4,10	2,4	0,0	9,0	1,8	45,6	0,8	0,096	0,1	0,1	11,5	0,0

B	412	99	5,12	3,5	0,0	10,5	2,1	53,2	1,0	0,116	0,1	0,1	13,4	0,0
C	449	108	5,35	3,8	0,0	11,5	2,3	59,5	1,1	0,117	0,1	0,1	14,6	0,0
D	543	130	6,57	4,8	0,0	13,5	2,7	69,4	1,3	0,136	0,1	0,1	17,0	0,0